



離乳食献立表 4 月分



| 名前 曜日 日 時 | | 3回後期食 | | | | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|--------------|---------------|-------------------|----------------------------------|--|----------------------|-------------------------|------|------|-------|-----|
| | | 10時 | 11時 | 食材 | 3時 | 食材 | kcal | g | g | g |
| 水 | 1 15 | 菓子・牛乳 (麦茶・ミルク) | 鶏丼 芋ともやしの炒め スープ・オレンジ | 米・鶏肉・じゃが芋 もやし・白菜・オレンジ | しらす軟飯 牛乳又はミルク | しらす・米・牛乳 | 432 | 16.3 | 8.7 | 0.6 |
| 木 | 2 16 30 | | 肉味噌うどん ごぼうサラダ すまし汁・ルビー | うどん・豚挽肉・玉葱 きゅうり・人参・ルビー | グリル→軟飯 牛乳又はミルク | 米・グリル→・牛乳 | 384 | 14.7 | 8.5 | 1.0 |
| 金 | 3 17 | | 枝豆軟飯 もやしサラダ 味噌汁・バナナ | 米・枝豆・もやし 人参・玉葱・バナナ | 鶏の和風ソースがけ 牛乳又はミルク | 鶏肉・もやし・牛乳 | 334 | 14.6 | 9.2 | 0.5 |
| 土 | 4 18 | | ひきにく丼 豆サラダ スープ・オレンジ | 米・豚挽肉・グリル→ 人参・キャベツ・オレンジ | せんべい・バナナ 牛乳又はミルク | せんべい・バナナ・牛乳 | 364 | 14.1 | 8.5 | 0.5 |
| 月 | 6 20 | | 軟飯 鮭のトリスがけ・茹野菜 スープ・バナナ | 米・鮭・トマト缶・玉葱 カブ・人参・バナナ | あったかうどん 牛乳又はミルク | うどん・鶏挽肉 大根・青梗菜・牛乳 | 407 | 18.0 | 9.1 | 1.3 |
| 火 | 7 21 | | 春野菜パスタ ゴマ和え すまし汁・オレンジ | スパゲッティ・豚挽肉 キャベツ・人参・ブロッコリー ゴマ・オレンジ・ルツ | おかか軟飯 牛乳又はミルク | 米・かつお節・牛乳 | 427 | 21.0 | 9.5 | 0.7 |
| 水 | 8 22 | | パン がけ・カレー・コーン スープ・バナナ | 食パン・人参 がけ・キャベツ 白菜・バナナ | スープスパゲッティ 牛乳又はミルク | スパゲッティ・鶏挽肉 コーン・人参・牛乳 | 451 | 21.4 | 12.5 | 1.1 |
| 木 | 9 | | 鶏そぼろ丼 青梗菜のおひたし すまし汁・オレンジ | 米・鶏挽肉・いんげん 青梗菜・人参・ルツ | 高野豆腐の煮物 牛乳又はミルク | 高野豆腐・人参 いんげん・牛乳 | 360 | 17.6 | 11.1 | 0.6 |
| 金 | 10 24 | | かゆ・鶏つくね団子 コロコロサラダ すまし汁・バナナ | 米・鶏挽肉・玉葱 きゅうり・人参・バナナ | トースト 牛乳又はミルク | 食パン・牛乳 | 365 | 15 | 11.6 | 0.5 |
| 土 | 11 25 | | あんかけうどん ほうれん草の和え物 すまし汁・バナナ | うどん・鶏挽肉・人参 ほうれん草・大根 バナナ | せんべい・オレンジ 牛乳又はミルク | せんべい・オレンジ 牛乳 | 316 | 13.6 | 8.3 | 1.2 |
| 月 | 13 27 | | 軟飯 魚ともやしのトロ煮 味噌汁・ルビー | 米・おひょう・もやし キャベツ・ルビー | 焼きうどん 牛乳又はミルク | うどん・豚肉・人参 大根・牛乳 | 403 | 18.2 | 8.9 | 1.3 |
| 火 | 14 28 | | パン 鶏の野菜の炒め スープ・バナナ | 食パン・鶏肉 人参・もやし・白菜 バナナ | そうすい 牛乳又はミルク | 米・水煮大豆 コーン・人参・牛乳 | 440 | 17.2 | 12.1 | 1.3 |
| 誕生会 | 23 | | 軟飯 鶏ときゅうりのひすい煮 すまし汁・オレンジ | 米・鶏肉・きゅうり 人参・オレンジ | 高野豆腐の煮物 牛乳又はミルク | 高野豆腐・人参 きゅうり・牛乳 | 357 | 17.9 | 11.7 | 0.8 |